

#### 04. Správa z TC Olomouc, CZE 28.1.2018

**Názov akcie:** TC Olomouc

**Kategória:** U23, dorast.

**Termín:** 28.1.2018

**Miesto:** Olomouc

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Ján Gregor st.

**Spôsob dopravy:** mikrobús ŠG Bratislava a mikrobús Dukla BB

**Zameranie:** randori

**Ospravedlnení:** Blahušiak Miroslav

**Zúčastnení:**

	váha	meno	dátum narodenia	oddiel
1.				
2.	60 kg	Đurčo Dalibor	1999	VŠC Dukla B.Bystrica
3.	73 kg	Mokoš Martin	1999	Slávia STU Bratislava
4.	73 kg	Lupták Ján	1999	VŠC Dukla B.Bystrica
5.	81 kg	Ruttkay Miroslav	2000	JC ZŤS Martin
6.	73 kg	Benko Jozef	1998	Slávia STU Bratislava
7.	60 kg	Bánský Bruno	2000	VŠC Dukla B.Bystrica
8.	+100	Stromko Lubomír	2000	JC ZŤS Martin
9.	tréner	Krnáč Jozef		

**Program:**

**28.1.2018**

9:30 -11:30 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

10 x 4' randori TW na 2 skupiny

15:30 – 17:30 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

18 x 4' randori TW , 20'' pauza na výmenu, na tri skupiny – prvá skupina sa bila s druhou, potom druhá s treťou, potom tretia s prvou, vždy išiel 1 pretekár dve randori a potom mal jedno pauzu

**Záver:** Bývali sme 10' od haly v centre v veľmi peknom penzióne. Strava bola pri hale.

Na sústreďení ostali v podstate všetci účastníci VC. O kvalitný a početný sparing tak bolo postarané. S nasadením našich pretekárov som bol veľmi spokojný.

V Bratislave 6.2.2018

Mgr. Krnáč Jozef